



LEX – LAUFEXPERTEN KASSEL/ERFURT/JENA

Die Spezialisten rund um's Laufen

Trainingsplan: Marathon in 5:00-6:00

Woche	Tag	Training
1	MO	60 min lockerer Dauerlauf (ca. 75 bis 80 % der max. HFQ)
	MI	45 min lockerer Dauerlauf (ca. 75 bis 80 % der max. HFQ)
	SA	60 bis 70 min lockerer Dauerlauf (ca. 65 bis 75 % der max. HFQ)
2	MO	45 min lockerer Dauerlauf (ca. 70 bis 75 % der max. HFQ)
	MI	45 min schnellerer Dauerlauf (ca. 80 bis 85 % der max. HFQ) + Dehnung
	SA	17 bis 22 km lockerer Dauerlauf (ca. 70 bis 75 % der max. HFQ)
3	MO	50 min lockerer Dauerlauf (ca. 70 bis 75 % der max. HFQ)
	MI	60 min lockerer Dauerlauf (ca. 70 bis 75 % der max. HFQ)
	FR	45 min lockerer Dauerlauf (ca. 70 bis 75 % der max. HFQ)
	SA	Sauna
	SO	100 bis 110 min lockerer Dauerlauf (ca. 65 bis 70 % der max. HFQ)
4	MO	45 bis 55 min lockerer Dauerlauf (ca. 80 bis 85 % der max. HFQ)
	MI	35 bis 40 min regenerativer Dauerlauf (ca. 60 bis 70 % der max. HFQ)
	FR	60 bis 70 min lockerer Dauerlauf (ca. 70 bis 75 % der max. HFQ)
	SA	Sauna
	SO	100 bis 120 min lockerer Dauerlauf (ca. 65 bis 75 % der max. HFQ)
5	MI	75 bis 80 min lockerer Dauerlauf (ca. 65 bis 75 % der max. HFQ)
	DO	10 min Einlaufen / 45 min schneller Dauerlauf (ca. 70 bis 85 % der max. HFQ)
	FR	Sauna
	SA	24 bis 28 km lockerer Dauerlauf (ca. 65 bis 70 % der max. HFQ)
6	DI	40 min Fahrtspiel (nach eigenem Ermessen) + Dehnung
	DO	Tempoläufe: 5 x 400 m (submaximal - ca. 85 bis 95 % der max. HFQ) / aktive Pause zwischen Läufen: 10 min + Dehnung
	SA	schneller Dauerlauf: ca. 8 km bei HFQ = 80 bis 90 % + Dehnung
	SO	Sauna
7	DI	50 min lockerer Dauerlauf (ca. 70 bis 75 % der max. HFQ)
	DO	65 min lockerer Dauerlauf (ca. 65 bis 70 % der max. HFQ)
	SA	27 bis 32 km lockerer Dauerlauf (ca. 65 bis 75 % der max. HFQ)
8	DI	60 min Fahrtspiel (nach eigenem Ermessen) + Dehnung
	DO	schneller Dauerlauf: ca. 7 bis 10 km bei HFQ = 80 bis 90 % + Dehnung
	SA	Sauna
	SO	15 bis 20 km lockerer Dauerlauf + Dehnung
9	MI	45 bis 55 min lockerer Dauerlauf (ca. 65 bis 75 % der max. HFQ)
	DO	Tempoläufe: 7 x 600 m (submaximal - ca. 85 bis 95 % der max. HFQ) / Pause zwischen Läufen: 15 min + Dehnung
	FR	Sauna
	SO	24 bis 27 km lockerer Dauerlauf + Dehnung
10	DI	30 min lockeres Traben + Dehnung
	MI	50 bis 60 min Fahrtspiel (nach eigenem Ermessen) + Dehnung
	DO	50 bis 60 min lockerer Dauerlauf (ca. 65 bis 75 % der max. HFQ)
	SA	Sauna
	SO	15 bis 17 km lockerer Dauerlauf + Dehnung
11	DI	70 bis 80 min lockerer Dauerlauf (ca. 65 bis 75 % der max. HFQ)
	FR	60 bis 75 min lockerer Dauerlauf (ca. 70 bis 80 % der max. HFQ)
	SO	60 bis 75 min lockerer Dauerlauf (ca. 65 bis 75 % der max. HFQ)
12	MO	50 bis 60 min lockerer Dauerlauf (nach eigenem Ermessen) + Dehnung
	MI	30 bis 40 min lockerer Dauerlauf (nach eigenem Ermessen) + Dehnung
	SA	Marathon
	SO	Sauna